

PsychoEducatie: FACE COVID

Hoe psychologisch flexibel om te gaan met de uitdagingen van de Coronacrisis?

Introductie

De Coronacrisis treft ons allen op verschillende manieren: fysiek, psychologisch, emotioneel, sociaal, financieel enz. Ieder van ons is bezig met het omgaan met de echte en ware uitdagingen van een wijdverspreide ziekte en de limieten van de gezondheidssystemen om hier mee om te gaan, met de verstoring van de maatschappij en onze gemeenschap, met economische uitval en financiële problemen, met obstakels en hindernissen voor heel veel aspecten van het leven... en de lijst gaat maar door.

Het is dan ook belangrijk op een flexibel-psychologische manier met al deze uitdagingen om te gaan. Hoe kunnen we dat doen?

Wel, wanneer er een hevige storm opkomt, dan gaan boten in de haven hun anker uitwerpen – want als ze dat niet doen, zullen ze de zee ingesleurd worden. Natuurlijk betekent het uitwerpen van het anker niet dat de storm zal weggaan (want ankers hebben geen controle over het water) – maar wel dat de boot stevig in de haven kan blijven liggen, net zo lang tot de storm voorbij is.

In vergelijking ervaren wij mensen bij een aan de gang zijnde crisis allemaal “emotionele stormen”: nutteloze gedachten die rondwaren in ons hoofd, en pijnlijke gevoelens die rondgaan in ons lichaam. Wanneer we overspoeld en weggevaagd worden door die innerlijke storm, dan zijn we geneigd er van weg te lopen of ertegen te vechten. Helaas is dat niet zo’n effectieve strategie.

Wat we dan wel nog kunnen doen, is het gebruik maken van de principes van de Contextuele Gedragstherapie (CGT), die worden vertaald als psychologische flexibiliteit (PSYFLEX) oftewel mentale veerkracht. Binnen het PTC spreken we ook van flexibele psychologie, van waaruit de principes van de PSYFLEX worden toegepast binnen ieders interne en externe context.

‘FACE COVID’ is dus een praktische tool om flexibel-psychologisch met de crisis om te gaan, en die uit 2 fases bestaat. Elke fase bevat een set praktische stappen om mentaal flexibel om te gaan met de Coronacrisis.

De tool ziet er als volgt uit:

FASE 1: Jouw psychologisch anker uitwerpen:

F = Focussen: Focus op datgene wat binnen jouw controlebereik ligt
A = Accepteren: Accepteer jouw eigen gedachten en gevoelens
C = Concentreren: Concentreer je op jouw lichaam en ademhaling
E = Engageren: Engageer je toegewijd met wat je aan het doen bent

FASE 2: Expansie

C = Connecteren: Connecteer je met jouw toegewijde actie
O = Openen: Open jezelf psychologisch
V = Valideren: Valideer jouw persoonlijke waarden
I = Identificeren: Identificeer jouw hulpbronnen
D = Desinfecteren & Distantiëren: Desinfecteer jouw handen regelmatig volgens de voorgeschreven regels; pas de regels rond fysieke sociale distantiëring toe! **Belangrijk: Fysiek afstand nemen is niet gelijk aan psychologisch/emotioneel afstand nemen! Blijf van op afstand psychologisch en emotioneel verbonden met elkaar!**

Hieronder diepen we de verschillende stappen van de fases verder uit:

FASE 1: Jouw psychologisch anker uitwerpen:

F = Focussen: Focus op datgene wat binnen jouw controlebereik ligt
A = Accepteren: Accepteer jouw eigen gedachten en gevoelens
C = Concentreren: Concentreer je op jouw lichaam en ademhaling
E = Engageren: Engageer je toegewijd met wat je aan het doen bent

F = Focussen op datgene wat binnen onze controle ligt

Wanneer we geconfronteerd worden met een crisis van gelijk welke vorm, dan zijn angst en vrees onvermijdelijk. Dit zijn echter normale, natuurlijke reacties op uitdagende situaties vol van gevaar en onzekerheid. Al te gemakkelijk verliezen we onszelf in piekeren en mijmeren over heel wat zaken waarover we geen controle hebben: wat de toekomst zal brengen, hoe het virus onze geliefden zal treffen of onze gemeenschap of de hele wereld - en wat er dan allemaal zal gebeuren - enz. Hoewel het volledig natuurlijk is voor ons om ons te verliezen in dergelijk piekeren, is het niet nuttig noch helpend. Want inderdaad, hoe meer we focussen op wat we niet onder controle hebben, hoe hopelozender en angstiger we ons waarschijnlijk gaan voelen. Het enige en nuttigste dat iemand kan doen in gelijk welke soort van crisis – Corona-gerelateerd of een andere – is: **focussen op wat je onder controle hebt.**

Je kan niet controleren wat er in de toekomst zal gebeuren. Je hebt geen controle over het Coronavirus zelf, of over de wereldeconomie, of over hoe de regering deze crisis aanpakt. Evenmin kan je op één of andere magische wijze jouw eigen gevoelens controleren waarbij al die perfect natuurlijke gevoelens van angst en ongerustheid verwijderd worden. **Waar je wel controle over hebt, is over wat jij doet – hier en nu.** Dat is wat uiteindelijk telt!

Want wat jij doet – hier en nu – kan een groot verschil maken voor jezelf en voor om het even wie met jou samenwoont, alsmede een betekenisvol verschil maken voor de gemeenschap rondom jou.

De realiteit is dat we allemaal veel meer controle hebben over ons gedrag, dan over onze gedachten en gevoelens. Ons eerste doel is dus om controle te krijgen over ons gedrag - *hier en nu* – om efficiënt op deze crisis te reageren.

Dit houdt in dat we zowel moeten omgaan met onze innerlijke wereld – al onze moeilijke gedachten en gevoelens – als met de wereld buiten ons – alle echte problemen waarmee we worden geconfronteerd. Na het focussen op ons gedrag, gaan we verder met...

A = Accepteer jouw eigen gedachten en gevoelens

Accepteer en erken in stilte en in alle vriendelijkheid gelijk wat er in je 'opkomt': gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen, sensaties, drang. Neem de houding aan van een nieuwsgierige onderzoeker, en observeer wat er gebeurt in je innerlijke wereld.

En terwijl je jouw gedachten en gevoelens accepteert en erkent,

C = Concentreer je op jouw lichaam en ademhaling

Concentreer je op en verbind je met jouw lichaam. Vind je eigen manier om dit te doen. Eventueel kan je onderstaande suggesties uitproberen, of je kan je eigen methodes uitwerken en toepassen:

- Druk je voeten traag tegen de vloer.
- Recht traag je rug en ruggengraat; indien je zit, zit dan mooi rechtop in je zetel of op je stoel.
- Druk traag je vingertoppen tegeneen.
- Rek traag je armen of je nek uit, terwijl je jouw schouders ophaalt.
- Adem traag in en uit.

Opmerking: je bent hier niet aan het weglopen, ontsnappen, vermijden of jezelf aan het afleiden van wat in je innerlijke wereld aan het gebeuren is. Het doel hier is om je blijvend bewust te zijn je gedachten en gevoelens, om hun aanwezigheid te blijven accepteren en erkennen... en tegelijkertijd terug te komen naar en je te verbinden met je lichaam en ademhaling, en het lichaam actief te bewegen. Waarom? Op deze manier kan je zoveel controle als mogelijk verwerven over je fysieke acties. (Onthou: F = Focussen op wat binnen je controlebereik ligt).

En terwijl jij je gedachten en gevoelens accepteert en je je verbindt met je lichaam en ademhaling, ...

E = Engageer je toegewijd met wat je aan het doen bent

Krijg besef van waar je nu bent en herfocus jouw aandacht op de activiteit waar je mee bezig bent.

Vind jouw eigen manier om dit te doen. Eventueel kan je sommige of alle van onderstaande suggesties uitproberen, of jouw eigen methodes toepassen:

- Kijk rond in de kamer en merk 5 dingen op die je kan zien.
- Merk 3 of 4 dingen op die je kan horen.
- Merk op wat je kan ruiken of smaken of voelen in je neus en mond.
- Merk op wat je aan het doen bent.
- Beëindig deze oefening door je volle aandacht te schenken aan de taak of activiteit waar je mee bezig bent (Mocht je geen enkele betekenisvolle activiteit vinden om mee bezig te zijn, ga dan naar de volgende 3 stappen).

Idealiter doorloop je de FACE-cyclus 3 tot 4 keer, zodat je deze kan omvormen tot een oefening die slechts 2 tot 3 minuten zal duren.

Jouw anker kunnen uitwerpen is een zeer nuttige flexibiliteitsvaardigheid. Je kan dit inzetten om efficiënter om te gaan met moeilijke gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen, drang en sensaties; waarbij je de automatische piloot uitzet en je je toewijdt aan het leven, je je grondig aardt en stabiliseert in moeilijke situaties; je piekeren en je obsessief zorgen maken onderbreekt; en je jouw aandacht focust op de taak of activiteit waar je mee bezig bent. Hoe beter je jezelf ankert in het hier en nu, hoe meer controle je zal verwerven over jouw acties – wat er dan weer voor zal zorgen dat je veel makkelijker de volgende stappen kunt uitvoeren uit fase 2 van het ankeren, met name expansie (uitbreiding) via de COVID-cyclus.

C = Connecteer je met jouw toegewijde actie

Toegewijde actie wil zeggen effectieve actie, gestuurd door jouw kernwaarden; het gaat om die actie die jij onderneemt omdat dit echt belangrijk is voor jou; het is actie die je zelfs onderneemt wanneer deze moeilijke gedachten en gevoelens oproept. Eens jij je anker hebt uitgeworpen met gebruik van de FACE-formule, zal je merken dat je heel wat controle hebt over jouw acties waardoor het gemakkelijker zal zijn om te doen wat jij echt belangrijk vindt. Vanzelfsprekend omvat dit ook alle beschermende maatregelen tegen het Coronavirus – veelvuldig de handen wassen, sociale afstand houden, enz. Aanvullend op deze fundamentele van effectieve actie kan je ook nog het volgende in overweging nemen:

Welke eenvoudige manieren zijn er om voor jezelf te zorgen, voor je naasten, en voor die personen die je realistisch gezien zou kunnen helpen? Welke vriendelijke, zorgende, steunende daden kan jij stellen? Heb je enkele vriendelijke woorden over voor iemand die heel veel last heft van stress – persoonlijk, via telefoon, via sms-bericht of via computer?

Kan je iemand uit de nood helpen met een taak of een klusje, of door een maaltijd te koken, of door een spelletje te spelen met een jong kind?

Kan je iemand die ziek is steun en troost bieden? Kan je in het slechtste geval, deze zieke verzorgen en hem/haar toeleiden naar de beschikbare medische hulpverlening?

Wanneer je veel meer tijd thuis moet doorbrengen, door zelfisolatie of opgelegde quarantaine of sociale distantie, wat zijn dan de efficiëntste manieren om dat te doen? Je kan bijvoorbeeld overwegen om fitnessoefeningen te doen om in vorm te blijven, om gezond te koken, en om zinvolle activiteiten te doen met jezelf of met anderen (voor zover dit mogelijk is). Hoe kan je op een actieve manier sommige achtzaamheidstechnieken (te vergelijken met mindfulnesstechnieken) beoefenen thuis?

Stel jezelf gedurende de dag herhaaldelijk de vraag ‘Wat kan ik *HIER & NU* DOEN – en hier maakt het niet uit of dat iets kleins of groots is – om mijn leven en dat van mijn naasten te verbeteren? Wat ook het antwoord is op deze vraag – doe het, en wijd jezelf er volledig aan toe.

O = Open jezelf psychologisch

Jezelf psychologisch openen betekent dat je ruimte maakt voor moeilijke gevoelens en dat je vriendelijk en mild bent naar jezelf toe. Moeilijke gevoelens zullen hoe dan ook naar boven komen naarmate deze crisis zich ontplooit: vrees, angst, woede, verdriet, schuld, eenzaamheid, frustratie, verwarring, en zo veel meer.

Niets of niemand kan deze gevoelens stoppen op te komen; het zijn normale, natuurlijke reacties. We kunnen ons echter wel psychologisch openstellen en er ruimte voor maken: erken dat ze normaal zijn, geef ze de toelating er te zijn (zelfs als ze pijn doen) en ga mild en vriendelijk met jezelf om.

En denk eraan, vriendelijk zijn voor jezelf is essentieel als je op een goede manier om wil gaan met deze crisis – en zeker als je een zorgende rol opneemt. Als je ooit het vliegtuig hebt genomen, dan heb je vast en zeker deze boodschap al gehoord: “Wanneer er een noodgeval is, zet dan eerst zelf jouw eigen zuurstofmasker op vooraleer je anderen helpt.” Vriendelijk zijn voor jezelf is jouw eigen zuurstofmasker; als je moet zorgen voor anderen, dan zal je dit veel beter kunnen als je eerst goed voor jezelf zorgt!

Vraag jezelf het volgende af: “Als iemand die ik liefheb deze zelfde ervaring zou doormaken, dus als hij/zij zou voelen wat ik nu voel – en als ik naar hem/haar toe vriendelijk en zorgend zou willen zijn, hoe zou ik dan met hem/haar omgaan? Hoe zou ik me gedragen tegenover hem/haar? Wat zou ik zeggen of doen?” Probeer met jezelf dus op diezelfde manier om te gaan. Vriendelijk en mild zijn voor jezelf wordt ook wel zelfcompassie genoemd.

V = Valideer jouw persoonlijke waarden

Toegewijde actie wordt het best gestuurd vanuit jouw kernwaarden: Waar wil je voor staan in het licht van deze crisis? Welk soort persoon wil je zijn of zou je willen zijn, terwijl je door deze crisis gaat? Hoe wil je met jezelf en de anderen omgaan?

Jouw waarden kunnen liefde, respect, humor, geduld, moed, eerlijkheid, zorg, openheid, vriendelijkheid, ... en zo vele andere zaken omvatten. Zoek naar manieren om jouw waarden in jouw dag uit te strooien. Laat ze jouw toegewijde actie gidsen en motiveren.

Uiteraard zal je tijdens het ontvouwen van deze crisis, allerlei obstakels tegenkomen in je leven: doelen die je niet kan bereiken, dingen die je niet kunt doen, problemen waarvoor er geen eenvoudige oplossing bestaat. Toch kan je nog steeds volgens jouw waarden leven, in een myriade van verschillende manieren, zelfs wanneer je oog in oog staat met al deze confrontaties. Keer in het bijzonder terug naar jouw kernwaarden vriendelijkheid en zorgen.

Overweeg de volgende zaken:

Welke vriendelijke, zorgende manieren zijn er om met jezelf om te gaan tijdens deze periode?

Welke vriendelijke woorden kun je tegen jezelf zeggen, welke vriendelijke daden kun je stellen voor jezelf?

Welke vriendelijke manieren zijn er om om te gaan met de anderen die lijden?

Welke vriendelijke, zorgende manieren zijn er om bij te dragen tot het welzijn van jouw gemeenschap?

Wat kan je zeggen en doen, dat jou in staat zal stellen om, wanneer je binnen enkele jaren terugkijkt op deze periode, trots zou kunnen zijn op het antwoord dat je geeft?

I = Identificeer jouw hulpbronnen

Identificeer jouw hulpbronnen die nuttig kunnen zijn wanneer je hulp, steun en advies nodig hebt. Hulpbronnen omvatten vrienden, gezin, familie, burens, gezondheidsprofessionals, nooddiensten. Zorg er zeker voor dat je over alle noodnummers beschikt, inclusief van psychologische hulp mocht dat nodig zijn.

Vraag ook hulp aan jouw sociale netwerken. En wanneer je zelf in de mogelijkheid bent anderen te steunen, laat hen dat dan weten; op die manier kan jij ook een hulpbron voor anderen zijn, net zoals zij dat voor jou kunnen zijn.

Een belangrijk aspect van dit proces omvat het vinden van een betrouwbare bron van informatie voor updates over de crisis en voor richtlijnen hoe te reageren. Onze federale en regionale overheden bieden deze informatie. Ook lokale overheden zoals stad en gemeente geven belangrijke informatie.

Gebruik die informatie om je eigen hulpbronnen te ontwikkelen: actieplannen om jezelf en anderen te beschermen, en om je op voorhand voor te bereiden wanneer je in quarantaine moet of er een noodgeval opduikt.

D = Desinfecteer jezelf & Distantieer jezelf fysiek

We zijn er zeker van dat je dit al weet, maar het loont de moeite het nog eens te herhalen: desinfecteer je handen regelmatig en pas de regel van sociale afstand zo realistisch mogelijk toe, dit in het hogere belang van jouw en onze gemeenschap. Denk eraan dat we het hier hebben over fysiek afstand nemen - en niet over jezelf emotioneel afsluiten! Deze twee essentiële acties vormen belangrijke aspecten van jouw toegewijde actie, stem dit dus grondig af op jouw kernwaarden, herken en erken dat deze echt toegewijde, zorgende acties zijn.

Nog eens samengevat: wanneer in deze moeilijke periode problemen zich opstapelen in de wereld rondom jou, en er in de wereld binnenin jou een emotionele storm rondwaart, keer dan terug naar de stappen van FACE COVID:

FASE 1: Jouw psychologisch anker uitwerpen:

F = Focussen: Focus op datgene wat binnen jouw controlebereik ligt

A = Accepteren: Accepteer jouw eigen gedachten en gevoelens

C = Concentreren: Concentreer je op jouw lichaam en ademhaling

E = Engageren: Engageer je toegewijd met wat je aan het doen bent

FASE 2: Expansie

C = Connecteren: Connecteer je met jouw toegewijde actie

O = Openen: Open jezelf psychologisch

V = Valideren: Valideer jouw persoonlijke waarden

I = Identificeren: Identificeer jouw hulpbronnen

D = Desinfecteren & Distantiëren: Desinfecteer jouw handen regelmatig volgens de voorgeschreven regels; pas de regels rond fysieke sociale distantie toe! **Belangrijk: Fysiek afstand nemen is niet gelijk aan psychologisch/emotioneel afstand nemen! Blijf van op afstand psychologisch en emotioneel verbonden met elkaar!**